

# Pain à l'encre de seiche

écrit par Pariseyn | 27 décembre 2016



On utilise la recette des [pains à hamburger](#) sauf que l'on ajoute 2 doses de 4 g d'encre de seiche, pour obtenir une belle coloration noire. On en profite pour pétrir la pâte au robot plutôt qu'à la machine à pain comme cela avait été le cas précédemment. On peut tout à fait réaliser la recette normale, puis, 2 minutes avant la fin du pétrissage diviser la pâte en deux parties égales, finir le pétrissage de la première moitié, puis celui de la seconde en ayant ajouté l'encre de seiche. C'est ce que j'ai réalisé cette fois car il me fallait des buns noirs et des buns « normaux ». La coloration de la pâte est toutefois un peu moins dense.

Ingrédients, pour 10 à 12 pains à hamburger :

200 g de farine T65 Bio Casino (gluten 12%)

200 g de farine T45 standard Casino (gluten 11%)

7 g de sucre en poudre

10 g de sel fin (8 g si beurre demi-sel)

10 g de gluten

28 g de sucre inverti ou de miel neutre

20 g de levure fraîche

50 g de beurre mou, en dés

270 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé

2 doses de 4 g d'encre de seiche

Un œuf pour la dorure.

Graines de nigelle, de sésame noir ou de pavot. Pour un contraste différent, des graines de sésame doré ou de lin blond. Ici, on a choisi la nigelle pour son goût typique.

Peser tous les ingrédients.

Diluer le sucre inverti, l'encre de seiche et la levure dans le lait.

Verser ce mélange dans le bol du robot et tous les autres ingrédients, sauf le beurre.

Pétrir (fraser) 5 minutes à vitesse 1 (« Min » pour moi), en ayant ajouté le beurre à la 4ème minute, puis pétrir 5 minutes à vitesse 2 (position « 1 » pour moi).

Couvrir et laisser pointer de 1 à 2 heures (ici 1h30) en fonction de la température, jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume.

Vérifier si le pointage est terminé. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublée de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste. Si ça n'est pas le cas, prolonger le pointage dans la machine à pain arrêtée en ayant refermé le couvercle.

Préchauffer votre four à 200 °C, convection naturelle (pas de chaleur tournante) une heure avant la fin prévue de l'apprêt, avec une pierre réfractaire au niveau le plus bas. Glisser une lèchefrite au-dessous au cas où une petite quantité de vapeur s'avérerait nécessaire : il en faudra très peu, à peine 5 cl d'eau au lieu de 10 habituellement pour éviter que la croûte ne se « froisse » durant le refroidissement.

Fariner légèrement le plan de travail et verser la pâte dessus.

La pâte pèse environ 800 g. Étaler la pâte en rectangle grossier sur le plan de travail et replier le tiers supérieur.

Tourner le rectangle à 180 ° et refaire la même chose : on obtient un boudin grossier. La pâte a repris de la force et cette forme est plus facile à diviser.

Diviser en 10 morceaux de  $\approx$  80 g, façonner en boule en la repliant sur elle-même pour « lisser » la peau.

Laisser détendre 10 minutes : la pâte sera plus facile à travailler.

Préparer 2 plaques de cuisson ajourées revêtues d'une feuille de papier cuisson.

Façonner les pâtons en petit pain à hamburger en repliant la pâte sur elle même, puis un boulang sur le plan de travail entre le pouce et l'auriculaire.

Déposer les pains soudure **au-dessous** sur les plaques de cuisson et aplatir délicatement pour former une galette épaisse. Couvrir d'un film plastique pour éviter qu'ils ne croutent.



Laisser reposer (c'est l'apprêt) 45 minutes (ici 51 minutes) pour la première fournée, et jusqu'à l'enfournement pour la seconde (ici 60 minutes).

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- Si l'empreinte reste enfoncée dans la pâte, et que la surface apparait translucide (au lieu d'être opaque) et que l'on devine des bulles d'air sous la surface, c'est trop tard : il est urgent d'enfourner !
- Le bon moment est quand le doigt laisse une empreinte

qui se referme complètement au bout de 2 secondes. Il est conseillé de faire le test du doigt 30 minutes après le début de l'apprêt, puis toutes le 10 minutes.

Battre un œuf additionné d'une cuillère à soupe d'eau et d'un peu de sel. A l'aide d'un pinceau en silicone, badigeonner chaque pain avec la dorure en faisant attention de ne pas faire de coulures.

Saupoudrer de graines de nigelle ou de celles de votre choix.

Enfourner le premier lot de 5 pains et verser 5 cl d'eau dans la lèchefrite.

Cuire pendant 12 à 15 minutes. Je me suis basé sur le temps de cuisson des buns « normaux », c'est-à-dire 13 minutes.

Défournier et transférer les pains sur une grille.

Procédez ensuite à la cuisson de la seconde fournée de la même manière.

Mes deux fournées ont cuit 13 minutes. Leurs températures internes juste sortis du four étaient de 97 °C.

Poids après cuisson :  $\approx$  74 g

Attendre qu'ils aient refroidis avant de les utiliser.



Valeur calorique : 386 KCal / 100 g

Ces pains se congèlent parfaitement bien. Il suffit de les glisser dans un sac de congélation, en chassant au maximum l'air avant de le refermer. Noter la date.

Quand vous en aurez besoin, sortez-les du congélateur 4 heures au moins avant utilisation et laissez-les décongeler tranquillement à température ambiante, dans leur sachet. Pour les réchauffer, rien de plus simple : emballer chaque pain

dans un papier essuie-tout légèrement humecté, puis passer au four micro-ondes à puissance maximum pendant 10 à 15 secondes par pain. Faire des essais auparavant pour trouver le temps optimum qui dépend de la taille et de la puissance de votre four.